

# Südafrikanischer Springbockpfeffer

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 10.50

Nährwert pro Rezept

309 Kcal, 2 g Fett, 3 g KH

---

## Zutaten

150 g Springbockragout (Reh- oder Hirschragout)

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

10 g Lauch, würfeln

10 g Zwiebeln, würfeln

2 dl Rotwein

2 cl Rotweinessig

1

7 - 21 Tage beizen (einlegen)

Flüssigkeit ohne Fleisch aufkochen, passieren  
und auf 1/3 einreduzieren

Fleisch anbraten, mit dem Fond ablöschen

15 g Demi Glace (RL Gewürz)

2

abbinden, zugedeckt ca. 90 Minuten  
weichkochen

50 g Papaya, würfeln

3

10 Minuten vor Schluss zugeben